

まず  
これだけは…

公的介護サービスは  
申請しないと  
利用できません

## 地域包括支援センターに相談

できるだけ早く介護保険の申請を。要介護度が決定すると、担当のケアマネジャーが利用者の希望を聞きながら、ケアプラン(介護保険制度で受けられるサービスの利用計画書)を作成する。

自分でもデイサービスや介護施設などの情報を集め、身の役割分担も確認。



メイン介護者がチーム介護をマネジメントするくらのイメージで

## 介護者支援の相談窓口を活用

生活上のケアに先が見えない不安が重なり、孤立感を深める人が多い。地域包括支援センターや介護者支援団体などが、介護相談と同じ悩みをもつ介護体験者が語り合う場を設けているので思いきって参加を。



親を介護している娘たちが思いを語る。アラン主催の「娘サロン」(ケアラースカフェ)内都会(まち)の実家で

介護者が  
孤立しないために

こんなときは

## 介護サービスを利用するのを嫌がる

本人が行かなくても要介護の申請手続きはできます。担当のケアマネジャーなど家族以外の人からも、サービス利用に不安がないことを辛抱強く説明してもらいましょう。また、さりげなく地域のデイサービスのイベントなどに連れ出して、人と触れ合う機会を増やすのもよい方法です。



NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラン  
牧野 史子理事長

アラン介護で人生や仕事をあきらめなくてもいい社会をめざし、介護者支援活動を展開する。  
☎03-5368-1955  
(火~金11時~18時)

周囲の小さな心遣いで、介護する人の孤立感はかなり癒されるものです。

周囲の小さな心遣いで、介護する人の孤立感はかなり癒されるものです。

## 周囲の人もサポートを

介護している人がいたら、ようすはどうか、困っていることはないかなど、こまめに連絡し、ねぎらいの気持ちや伝えてください。愚痴を聞いたり、ちょっとしたプレゼントを用意したり、身内なら、時には介護を交代するのでもいいでしょう。ただ、その際たまにだからと、手厚いお世話はしないこと。その後の介護がやりにくくなります。

とにかく一人ですべてを、背負い込まないことです。メインで介護する人に負担がかりすぎないように、家族や親せきで役割分担し、チームで介護することを考えましょう。

そのためには担当のケアマネジャー(介護計画を作成する人)とよく相談し、公的な介護保険サービスのほか、家事援助などの生活支援も上手に利用すること。直接介

護に関われない場合は費用を負担するなど、みんなで支える意識が大切です。「身内で面倒みないことばあり誤ない」と罪悪感をもつことはありません。大家族が多かった時代とは状況が違いますから、自分の介護で周囲が疲れ果てるのを、望む人は、いません、介護は人生の一部です。まず介護する人のくらしを優先し、のめり込まないようにしてください」と牧野さんはアドバイスします。

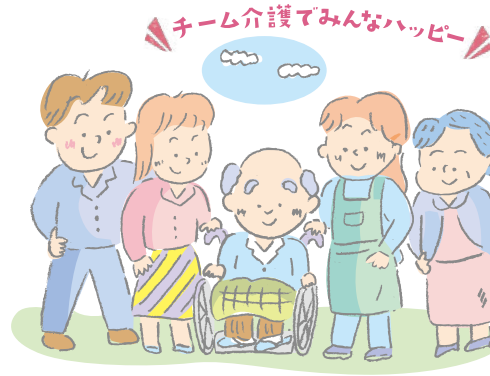
## 介護が始まった



## 介護で仕事が続けられないかも…

仕事はできるかぎり続けたいものです。働き盛りで介護離職し、親の年金でくらしていたが、親の死後、再就職できず生活に困る例が増えていっています。今は介護休暇などの制度や、介護者をサポートするサービスも少しずつ増えています。周囲にも相談し、継続できる方法を考えましょう。仕事の継続が介護者の孤立を防ぐことにもつながります。

また、介護費用は原則として親自身のお金です。後々のトラブルを防ぐためにも、介護する人はかかった費用をすべて記録しておきましょう。不足する場合は記録して、みんなで負担し合うようにします。



# がんばらない介護

2025年…7年後には最も人口が多い団塊の世代が、すべて75歳以上に。国民の3人に1人が65歳以上という超高齢化社会を迎えます。これからは誰もがいつかは関わる介護。どう向き合えばいいのかを考えました。

元気うちに  
これだけは…

- 「もしも…」のことを話し合う  
延命治療や施設入居が必要になったときどうするか、親の意思を確認。介護が必要になったときの、身内の役割分担など。
- 重要書類の保管場所などを確認  
通帳や保険証書など、重要書類の保管場所を知っておく。合わせて負債などの確認も(不要な田舎の土地の管理など)。
- 地域の介護サービスを知る  
地域包括支援センターで、介護申請の方法、どのような介護サービスが受けられるかなどを調べておく。
- 地元での居場所づくりを  
自治会や町会などのイベントに家族で参加するなど、日ごろからご近所ネットワークに参加する。社会参加が多い人ほど、認知症になりにくいとの調査も。

## 離れて住む親が心配で…

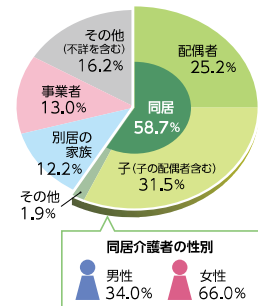
親が住む地域の介護サービスを確認するとともに、帰省時には近所や親の友だち、よく利用する商店、地域の民生委員などにもあいさつを。イザというときの連絡など、助けてもらえる関係づくりをすることが大切です。

今は大丈夫でも

## これからが心配…

は先のことなど後まわしにせず、元気なうちに準備することが何より大切です。

要介護者から見た主な介護者の続柄



同居介護者の性別  
男性 34.0%  
女性 66.0%

厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年度)  
\*熊本県を除く

